



2018 January
Menu



ごぼうとツナの蒸し焼き



春菊のサラダ

ごぼうとツナの蒸し焼き

材 料	作 り 方
ごぼう 100g (約1/2本) 人 参 50g ツ ナ(缶) 小1缶 ごま油 1T 酒 1T 塩(1/2粒) 各適量 こしょう 各適量 A 鶏ガラスープ 1t (顆粒) 豆板醤 少々 炒りごま 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. ごぼう、人参は、4~5cm長さのせん切りにする。 ごぼうは、水にさらしてから水気を切る。 2. (1)に、ごま油をまぶし、からめる。 3. フライパンに(2)を移し入れ、(A)を加えて軽く混ぜる。 4. ふたをして、火にかき、4~5分加熱する。 5. ふたを取り、軽く汁気を切ってツナを入れ再び、加熱する。(1分くらい) 6. ごまをふりかける。

春 菊 の サ ラ ダ

材 料	作 り 方
春 菊 一把 生わかめ 40g (又は、味つけひじき) ゆずの皮 適量 (かぼすむし) A { ごま油 1T~2T 塩 適量 ゆずの絞り汁 適量 (かぼす) 炒りごま 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 春菊は、葉の部分を手でらぎるか食べやすい長さに切る。 軸の部分は、斜めうす切りにする。 2. わかめは、水を戻し、食べやすい長さに切る。 3. ボウルに(A)を入れて、混ぜる。 4. (3)のボウルに、春菊、わかめ、ゆずの皮を入れて混ぜ合わせる。 5. 炒りごまを振りかける。



中華粥 (鶏粥)

材 料	作 り 方
(3~4人分) 米 1C	1. 米は、洗って、ざるに上げるとおく。
水 7C~9C (お好みの水加減で)	2. 大きめの鍋、又は、土鍋に、水、葱の青い部分、生姜を入れ、沸騰したら、米、鶏肉、ごま油を入れる。(クコの実を入れる場合は、ここで入れる)
鶏肉: 胸肉1枚 お好みで 鶏もも肉1枚 部位で) 鶏手羽 5~6本	3. 再び、沸騰したら、ふたをして、弱火で、たこと炊く。(30~40分くらい)
葱の青い部分 1本	4. 炊き上がった時、鶏肉を取り出し、好みの大きさに切る。(手羽は、骨から身をはずし、ほぐす)
生姜(薄切) 4枚	5. お粥に、塩を加える。
ごま油 1T	6. 器に盛り、鶏肉、白髪葱、万能葱をのせる。
塩 適量	○ 大根、かぶ、きのこは、炊いている途中で入れると良い。
白髪葱	
万能葱(小切)	
ガーサイ(刻む)	
<お粥を煮る時に加えると良い食材>	
○ クコの実 10粒~15粒 くらい	
○ 大根(いちめ切) (たんざく切)	
○ きのこと	
○ かぶ	